



秉恒致医 和精生命  
仁德筑基 利民为本



扫码关注南阳市第一人民医院  
医院微信公众号

卧龙区医疗健康服务集团

# 南阳市第一人民医院信息

2023年1月30日 星期一 第1期 总第465期 (内部赠阅)

南阳市第一人民医院主办 地址:南阳市人民南路 网址:www.nymmy.com 急诊急救电话:0377-63310120 医院咨询电话:0377-63310070

## 区委书记吕志刚一行 正月初一走访慰问我院医务人员



1月22日,农历正月初一。卧龙区委书记吕志刚来到我院走访慰问医护人员,为大家送来上级党委、政府的关怀。卧龙区政府副区长冯自敬,卧龙区卫健委党组书记、主任张继中,医院党委书记窦晓蓓,院长马磊陪同。

走访中,吕志刚详细了解医院当前的有关工作情况。在急诊医学科,他看望慰问了坚守岗位的临床一线医护人员,通过大家向全院干部职工致以新春佳节的美好祝福。

吕志刚指出,三年来,医院广大医务工作者视疫情为命令,舍小家为大家,用精湛医术、无畏奉献

彰显对党的忠诚和医者仁心本色。这一过程中积累的经验、淬炼的精神、凝聚的力量,给我们留下宝贵的精神财富。南阳市第一人民医院在过去的一年,以精湛的医术、热忱的服务展现了白衣天使的良好风貌,取得的荣誉和成绩令人自豪。

院长马磊表示,吕书记的关怀和慰问让大家倍感温暖和鼓舞,南阳市第一人民医院全体医务人员将不负区领导的嘱托,继续用实际行动践行医者的担当与初心,真情奉献做人民健康的守护者。

(宣传科 朱霖)

## 南阳市第一人民医院 2023年新年贺词

辞旧迎新之际,南阳市第一人民医院向关心、支持医院事业发展的各级领导、社会各界朋友,向坚守岗位的广大干部职工,向为医院作出贡献的退休老同志们致以诚挚的新年祝福!

回首2022年,我们迎来了建院70周年。这一年,炽热信仰在一院引航。在上级党委的正确领导下,2022年全面从严治党,深入推进观念能力作风建设和清廉医院建设,不断提升党组织政治功能和服务功能。文化讲堂、“四个一”活动、“一线优秀员工”评选等,对内以仁心践医道,对外以公心塑品牌,使党建引领、文化聚力、优质服务持续发力。

这一年,勇毅担当在一院淬炼。与疫情短兵相接、奋起鏖战的紧要关头,市一院人先后多批次、多地域圆满完成援沪、援疆、援郑等抗疫驰援重任。在方舱医院、隔离病区、重症床旁,白衣战士与时间赛跑,和病毒较量,再次诠释了人民至上、生命至上的价值追求和使命担当。

这一年,卓越成绩在一院闪耀。国家三级公立医院绩效考核中,我院进入全国三级公立医院B++行列。在河南省提升医疗服务十大举措评选活动中,我院获得6个单项标杆单位荣誉称号。获批国家自然科学基金青年科学基金项目,达到数字化医院等级评审B级数字化医院标准。

这一年,学术影响在一院跃升。“南阳市感染性疾病精准诊断重点实验室”获批落户我院。翟磊、曲军、张少华等专家先后当选相关专业委员会学科分会主委。全国肺癌规范

诊疗质量控制试点单位、南阳市“健康生育——辅助生殖公益项目”、南阳市急性中毒救治中心、南阳市急诊医疗救治中心等项目落地我院。学科建设全面起势,新增生殖医学、麻醉学两个省重点培育学科。新增内科和外科2个专业基地。获河南省医学科学技术进步奖和医学科技攻关项目多项。

这一年,对外合作在一院拓展。2022年,我院特聘教授、比利时布鲁塞尔自由大学肿瘤研究中心马岩博士多次来院,对我院肿瘤学临床、科研、教学等工作提供指导帮助。同年7月,我院特聘教授段钟平为首都医科大学附属北京佑安医院“健康中国美丽乡村”基层卫生示范基地暨南阳市第一人民医院段寨分院揭牌,为更多南阳肝病患者带来治愈福音。9月,台湾大健康产业联盟协会理事长王国安一行到我院参观交流,与我院共谋医学理念技术发展新局面。

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年,也是“十四五”规划落实的关键之年。新的一年,我们将围绕办院目标,积极做好三甲复审工作,着力提升应对突发公共卫生事件能力、区域医疗综合服务能力、医院管理与经营能力,蓄势赋能,开拓创新,努力实现医院高质量发展,助推新时代卧龙卫生健康事业跑出加速度、再上新台阶。

一年常是雨和风,风雨晴时意更坚。让我们一起携手前行、同舟共济、自强不息,为创造更加美好的明天而不懈努力!

党委书记:窦晓蓓 院长:马磊  
二〇二三年一月一日

### 医院·光影

## 卧龙区委常委、组织部长金键 走访慰问我院拔尖人才



1月17日上午,在新春到来之际,卧龙区委常委、组织部长金键深入我院走访慰问,向肿瘤中心主任姚传山博士及市区级拔尖人才冯丽霞、徐全晓,致以节日的问候和诚挚的祝福,我院党委书记窦晓蓓、党委副书记张琳琳陪同。

(党办 何楠)

### 中原学者工作站落户我院

## 科技创新添活力 赋能发展增动力

日前,河南省科技厅批准我院与郑州大学第一附属医院省部共建食管癌重点实验室中原学者王立东教授合作建设“中原学者工作站”。

据悉,该站的设立,是王立东教授与南阳市第一人民医院深化交流、相互合作的重要体现,在技术提升、科研创新发展、人才培养、带动学科建设等方面具有深远意义。

在省、市科技局、卫健委领导的支持下,我院将持续加强与中原学者王立东教授合作,全力支持“中原学者工作站”工作,以食管癌治疗为中心,优化多学科协作、多专业参与的新的临床诊疗体系,促进医院优势学科发展,确保医疗技术提升、科研能力创新、科技成果转化等方面取得新突破,为保障人民群众生命健康做出更大贡献。(肿瘤实验室 李媛媛)

### 2022年度银屑病规范化诊疗中心优秀质控单位名单出炉

## 我院榜上有名 位列全国第三

近日,国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心(北京大学第一医院)发布了“2022年度银屑病规范化诊疗中心优秀质控单位”名单,我院榜上有名,荣获全国第三名,河南省第一名的好成绩。

近年来,我院皮肤科一直致力于银屑病发病机制、治疗进展的研究,目前治疗手段专业多样,已开展局部治疗、系统药物治疗、中医药治疗以及生物制剂治疗、物理治

疗等,积极开展银屑病相关药物GCP临床试验研发和患者筛查入组研究。慢病管理规范,通过设立银屑病专病门诊及健康科普讲座,解答广大银屑病患者针对疾病的各种疑惑,并根据病情制定合理、个体化、规范的治疗方案,对患者的日常生活给予专业指导,建立健康档案进行规范化管理,使患者减轻了病痛困扰,提高了生活质量。

(宣传科 吴玉影)

## 技术强院

编者按:

为进一步解放思想、更新观念、转变作风、提质增效,持续优化营商环境,改善患者就医体验,我院成立专班,制定详细方案,推动“四个一”(患者第一、服务第一、岗位第一、能力第一)活动落到实处,取得了显著成效。如今,全院各部门积极响应院党委号召,积极开展各项新业务、新技术,不断优化服务质量,提升患者就医满意度和幸福感,为助推南阳卫生健康事业高质量发展贡献力量。

## 我院眼科成功完成一例眼眶肿物切除手术

近日,我院眼科采用“结膜入路”的微创手术方法成功完成一例眼眶内巨大肿瘤切除术,手术效果得到患者和家属的高度赞誉。

患者体检发现左眼眶肿物2年,未曾在意,未予治疗。随着时间推移,患者左眼眶肿物越来越大,左眼球明显突出,影响美观,随即到我院眼科就诊。

主任郭建立及科内医生共同会诊后,决定为其实施眼眶肿物切除术。通

过周密的术前准备,在麻醉科、手术室医护人员的积极配合下,为患者实施眼眶内肿物摘除术。手术过程顺利,视神经、肌肉也保护完好,成功摘除3.5cm肿瘤。

相对于传统的开放手术,采用这种经过改良后的微创新技术摘除眼部肿瘤,具有创伤小、出血少、恢复快、外观无手术切口等诸多优点,能最大程度地保护患者视力和外表美观,容易被患者接受,深受患者好评。(眼科 张建成)

## 精准治疗一步到“胃”“镜”到血止为患者解忧

日前,我院收治了一名食管胃底静脉曲张破裂大出血的危重患者,经过医护人员不分昼夜的紧急抢救,果断且及时的对症治疗,使其“镜”到血止,顺利转危为安。

入院时,年过六旬的患者李先生已经意识淡漠,面色苍白、四肢瘫软。据家属介绍,该患者有多年乙肝病史,身体状况一直较虚弱。当日接诊的值班医生根据患者病情,初步诊断其为门脉高压引起的食管胃底静脉曲张破裂大出血,随即果断致电消化内科医生,告知患者

病情,同时给予其快速补液、输血、止血等对症支持治疗,纠正休克。

在内镜室,我院消化内科医生魏晓广立即为患者进行急诊胃镜检查,镜下可见食管胃底静脉曲张破裂呈喷射状出血。经胃镜诊断,患者为食管胃底静脉曲张破裂出血(重度)。

在征得家属同意后,魏晓广为其行内镜下胃底静脉曲张组织胶粘合剂止血术,精准地将出血口堵住,使患者脱离了生命危险。随后,经过一段时间的住院治疗,李先生顺利康复出院。

(消化内科 魏晓广)

## 我院胃肠外科腹腔镜下袖状胃切除术 微创无痕 助患者收获美丽人生

近日,我院胃肠外科团队利用腹腔镜袖状胃切除术,帮助一位原体重200多斤的肥胖患者成功“瘦身”。近年来,我院依托该项技术,安全有效地为许多“胖友”解除了肥胖困扰。

患者小陈是一名“80后”,因为日常缺乏锻炼和毫无节制的饮食,肥胖症日趋严重。她曾经尝试过节食等减重方法,但始终不见成效,甚至还因为不健康的饮食习惯,诱发了胆囊炎。随后,小陈来到我院胃肠外科一科就诊。经初步检查,小陈体重已达106KG, BMI指数高达42(成人标准值为18.5-23.9),她还患有糖尿病和高脂血症。

根据患者病情和她以往的减肥经历,我院胃肠外科马沛主任和治疗团队一致认为实施腹腔镜袖状胃切除是最佳治疗方案。小陈顺利手术,并在手术次日就能自如下床活动,术后3天出院。出院后,小陈遵医嘱继续在门诊随访,目前已成功减重61KG,血糖、血脂等各项指标已趋于正常。

胃肠外科一科主任马沛介绍,减重手术为微创手术,切口小,术后恢复快,一般术后3个月恢复到健康体重,半年左右恢复到理想体重,愈后几乎无疤痕,还能减少“饥饿素”分泌,降低食欲,深受许多肥胖症患者青睐。

(胃肠外科一病区 黄鑫)

●1月6日,由省卫生健康委改处监察专员周文贞带领的河南省卫生健康委组织专家组一行6人,深入我院调研指导新冠病毒感染疫情医疗救治工作。

●1月11日,我院内科四支部举办第五期文化讲堂,由内科四支部书记、中医科主任王希瑞带领各支部支委及党员走进我院中医药学科,开启中医药文化之旅,在馥郁药香里静心感受中华国粹的别样魅力。

●1月12日,中共南阳市委办公室人事科科长陈明建一行莅临我院,送来感谢信和鲜花,向全体医务人员致以衷心的感谢和最崇高的敬意,并向大家致以新春祝福。

●1月13日,我院“新冠病毒感染康复门诊”正式开诊。

●1月21日,除夕夜,我院党委书记窦晓蓓、院长马磊和院领导班子成员一起,带领医院职能部门负责人分组慰问坚守在岗位上的一线职工,亲手将饺子票送到他们手中,并送上诚挚的问候和新春的祝福。

## 医院新闻速览

●日前,卧龙区医疗健康服务集团党政办公室召开科务会。南阳市第一人民医院副院长翟磊主持会议。翟磊指出,新的一年,医共体全员要积极进取,开拓创新,在做好基础工作的前提下,通过技术和管理方面的支持,与医共体成员单位做好合作,同时,根据各卫生院实际情况,动态调整“3+1+1”团队,全面提高各医院救治急危重症患者的综合能力,以提升患者的就医获得感和满意度。

●1月5日,南阳市第一人民医院青华医院为进一步做好新冠疫情期间农村地区重症患者医疗救治工作,利用“3+1+1”紧密型组团式帮扶工作模式,邀请卧龙区健康服务集团总院感染科专家苏柏杰、康复医学专家陈国强到该院进行主题为《病毒性肝炎防治》、《新型冠状病毒感染防治》的培训授课,以提高基层医院医疗诊治能力,更好地为

当地居民群众提供优质服务。

●1月5日,潦河卫生院邀请卧龙区健康服务集团总院的帮扶团队专家对新冠感染相关工作进行指导。神经内科一科副主任医师刘崇、儿三科副主任医师席雷、护士长刘霞等参加此次活动。在此期间,临床专家对住院患者进行查房,并对该卫生院的医护人员进行新冠肺炎的诊疗指导,嘱咐大家做好院内感染的预防和应急措施,及时备好抢救药物,全力保障广大患者的健康安全。

●1月10日,卧龙区医疗健康集团专家组一行带领潦河镇卫生院临床医生进行带教查房。专家组一行结合病人实际情况,为临床医生示范查体、指导治疗方案等,为辖区群众提供优质诊疗服务,将暖心关怀送到他们身边。

## 医共体之窗

## 筑牢安全防线 喜迎祥和新年

## 我院开展节前安全大检查

1月19日,南阳市第一人民医院副院长翟磊带领综治办、应急办、安全办、保卫科、爱卫办、后勤科、设备科、基建科、网络维修科、西药科等相关职能部门负责人深入我院重要场所、重点岗位进行节前安全大检查。

检查过程中,翟磊一行深入医院高压配电室、高压氧舱、毒麻药品库房、水泵机房、地下餐厅、网络机房、危险品库房等重点场所,细致地进行安全检查。每到一处,翟磊围绕节日期间的疫情防控、氧气供应、药品及后勤保障、基础设施管理、消防及治安等方面,听取各部门主管的汇报,并要求各部门相关负责人把安全隐患排查工作当做当前一项重要工作,常抓不懈,抓实抓细,不留死角。针对检查中

发现的问题,翟磊认真提出整改意见,要求相关部门负责人立即落实,积极行动,及时消除各类安全隐患,全力保障节日期间医疗工作的顺利开展。

活动当天,科教科对我院学生公寓进行了节前安全隐患排查,并对学员进行安全提醒,提升大家的安全意识和自我保护能力。

本次安全大检查,有效排除了医院内部的安全隐患,有助于强化医院全员的安全意识,营造安全和谐的医疗环境,让全院职工和广大患者共同度过一个欢乐祥和的春节。

(综治办 齐飞)



## 护理天地

## 构建科研平台 共享研究心得

## 我院积极开展护理科研文献分享活动

1月27日,我院护理科研创新学组开展第十二次晚间文献线上分享活动。

我院举办该活动,旨在通过学习和分享国内外护理科研领域新进展、新理论和新方法,提升护理人员循证科研能力,培养良好的科研学习习惯,提高整体科研水平,进而全面促进我院护理高质量发展。

自该活动正式开展以来,我院广大护理工作踊跃报名,积极参与。大家将文献中的理论,结合自己的工作实践,以多元视角与同事们积极讨论、分享。有的以思维导图的方式,清晰分享品读思路,还有的结合个人论文发表过程,分享论文发表方法,可谓各具特色,百花齐放。

同时,我院护理部对参与科研培训人员积极进行阶段性测试,并不失时机的开展季度、年度科研之星评选活动,进一步激励大家的科研学习热情,浓厚的科研学习氛围在全院护理团队铺开。

本系列分享活动,从开始至今,已举办十二期,即使春节期间也未间断。据统计,线上参会人数已累计千余人次。

据悉,2022年,在医院的大力支持下,我院护理科研工作捷报频传。护理团队获得省级立项1项,市级立项2项,获批省级医学科技成果奖1项,申请省级医学科技奖2项,发表核心论文10余篇,SCI1篇,累累硕果展现出我院护理人员较高的专业素养和扎实的科研基础。

(护理部 梁欣)

# 新春佳节守“医”线 护佑健康不停歇

春节,是千家万户团聚的日子。然而,对医者来说,春节意味着更多的责任和担当,越是团圆的日子,就越要坚守在生死一线,守护一方安康。

他们也想和家人一起举杯欢聚,吃热气腾腾的饺子,热热闹闹看春节晚会,但病人需要他们。他们说,多坚守一秒,也许就多挽救回一条生命。

## 急诊医学科:

春节期间,河南新闻广播、河南卫视等媒体聚焦我院急诊医学科,真实记录并展示了急诊医学科争分夺秒与“死神”赛跑的工作常态。这里有最危急的病症、最紧张的气氛、最忙碌的身影,担负着各种急危重症的救治及突发事件的应对处置等工作。

春节七天假期,科室时刻处于满负荷运载状态。几乎每个班次都会碰到大大小小的抢救,再加上各种治疗及繁重的基础护理工作,忙起来,值班人员根本来不及吃饭,加班加点更是常态。

绿色工装服在身的使命感、长时间佩戴口罩的窒息感、抢救患者后的腰背酸痛感、随时准备应对抢救的高度紧张感……汗湿的发鬓,略显疲惫却又闪着机警的双眸,还有那一刻未停地身影都在默默的诉说着春节时的繁忙。

主任吴金海忙碌的身影每天穿梭在科室,他说:“我在医院度过了记不得多少个除夕,虽不能与家人团聚守岁,却在保证着患者的健康和平安,患者的安全始终是第一位的,和同事们在科里过年我感到光荣!”

## 新生儿重症监护科(NICU):

春节期间,NICU 医护人员需要守护在院危重新生儿一起过年,其中有4位体重不足1000克的极低出生体重儿,多位使用呼吸机治疗患儿。

大年初一,黄玉焕主任坚持到科室查房,并随救护车接诊回一位新生儿窒息的患儿。大年初三,值班医师张金玉接诊了一位急性呼吸窘迫综合征合并新生儿肺动脉高压、新生儿休克的患儿,由于病情危重,在给予呼吸机治疗等治疗后,张金玉医师又在科室守护患儿一天一夜。第二天,黄玉焕主任、张红阳医师接续守护,一对一严密观察患儿病情,及时调整治疗方案,力保小患儿安全无恙。护士李荣军怀双胞胎8个多月,万家团圆之际坚持值班并参与抢救,“怀着宝宝救宝宝,我还挺自豪的。”

## 儿三科:

每逢假日分外忙,儿三科在繁忙的工作中不忘开展新业务,春节期间完成多例食管异物取出术、肠镜检查和气管内异物取出术。大

年初三,一位大便失禁的6岁患儿入住我院,儿三科为患儿进行细致认真的肠镜检查,排除了肠道器质性病变的可能。大年初六,8岁的涛涛误服游戏币,腹痛明显,儿三科、内镜检查室、麻醉科通力合作,胃镜下为患儿成功取出食管内异物。

## 神经外科:

春节七天假期,神经外科急诊手术不断。其中,一位85岁高龄脑出血患者入院后,我院立即开通绿色通道,医护术前极速配合,大大缩短了术前准备时间,刘飞蛟主任自备电动理发刀充当“理发师”为患者剃发,护士倪明建立静脉通道,抽急查血……五分钟内完成术前准备,患者急诊颅内血肿清除术后恢复良好。另外一位女患者在春节期间因为三叉神经痛到我院神经外科就诊并实施急诊手术后,现已康复出院。为了让家远的同事春节回家团聚,护士杨丽、孟颖、倪明新,护士长和振娜、宋暖积极主动加班,军嫂毛君楠不顾脚疾,一瘸一拐奔波于病房,一班下来就是两万多步,护士左鸿燕把自己的餐票送给病房困难患者,让他们感受到医院的春节温情……

## 胃肠外科:

胃肠外科在春节期间接诊了一名小肠血管瘤破裂引起消化道大出血患者。情况危急时,血红蛋白下降到62g/L,急诊胃镜未发现异常,肠镜见大量凝血块,后来腹腔镜联合胃镜找到出血的血管瘤,在切除后缝合止血,术后血红蛋白恢复到102g/L,经治疗护理后患者顺利康复出院。

## 呼吸与危重症医学一科:

在呼吸与危重症医学一科,医护人员开启节日繁忙模式,医护人员忙碌的身影遍布病房的各个角落,他们不分昼夜地默默守护在患者身边,放弃了和家人团聚的休息时间,用无私大爱和敬业奉献诠释市一院人救死扶伤的医者担当。

春节期间,不止他们,还有更多医护人员默默坚守在岗位上,用他们的初心守护生命与健康,用满腔热情为广大患者服务,让年味更浓,人心更暖!



# 新春佳节守“医”线 护佑健康不停歇



爆竹声声除旧岁，万家灯火庆团圆。新春佳节在许多普通人心中，也是和亲朋好友举杯畅饮、欢聚一堂的美好时刻。但对于坚守一线的医护人员来说，与往常并无什么不同。

在南阳市第一人民医院，有这样一群人，他们甘愿“舍小家为大家”，用真挚无私的爱心为患者的健康增“福”，用专业规范的诊疗技术为垂危的生命添“寿”，在各自岗位上奔波忙碌的身影，成为节日里一道独特且温暖的风景，他们是这个春节的最美守护者。

一袭白衣，一生奉献。纵然一年有365天，但忙碌早已成为“市一院人”的习惯。在这个温馨有爱的春节，我院医护人员不分昼夜地坚守在不同的岗位上，用多年不改的医者初心呵护生命与健康，用满腔热情为广大患者提供优质的医疗服务。

“医”路有我坚守，温情与您相伴。在此，祝福所有在工作岗位上默默奉献的医务工作者，新春快乐，阖家幸福！

正是因为有了你们，让这个春节的年味更浓，人心更暖！

## 春节将至,有好胃才能畅享好滋味

临近春节,许多打算在假期里聚餐的吃货朋友们十分关心这个春节怎样才能吃得肠胃健康?别着急,今天就让我院消化内科专家为大家送上一份春节“护胃宝典”吧!

**01 注意日常保暖,避免肠胃受凉**  
冬季肠胃怕凉,对寒冷的刺激十分敏感,相信很多朋友都有受凉后胃痛、拉肚子的经历。因此,春节期间,建议有慢性胃炎的患者出门注意天气变化,适当添加衣服,做好防寒保暖,不要让腹部受凉。

**02 饮食要选暖、软、鲜、淡**  
春节假期虽好,但顿顿大鱼大肉不

可取。寒冷的冬天是老肠胃病患者们保养肠胃的重要时机,在日常生活中,建议多吃点温暖的、软的、新鲜的、清淡的食物。烹饪应多采用蒸煮、熬烩,少吃煎炸、烧烤的食物。在超市或菜市场买菜时,大家应选择新鲜、有营养、健康的食材。同时,每天油、盐、糖的摄入应适度,避免腌制、过夜、油腻及重口味食物。

**03 吃饭要细嚼慢咽**  
吃饭速度宜慢,禁忌急躁,食物在口腔中的咀嚼可与唾液充分混合,利于消化和吸收。进食避免过快、过热、过烫、过辣。

(消化内科 魏晓广)

## 春节将近美食多 小心孩子“气管异物”

几天前,三岁的鹏鹏(化名)因哭闹烦躁,咳嗽不停前来就诊,在我院医生的反复询问下,家长回忆起孩子两天前吃花生时哭闹,之后才开始咳嗽。紧急检查后发现孩子气管异物已经并发了肺炎和纵膈气肿。在多学科专家会诊后,鹏鹏在我院进行“电子纤维支气管镜检查及异物取出术”,成功在左主支气管取出大半粒花生米。对家长来说这一幕惊心动魄终身难忘,对于医生来说,这样的情况近几年经常见到。

我院儿童与重症监护科(PICU)主任孙文武说:“近年来,大家生活水平提高,特别是过年期间各种零食玩具也多了起来,小朋友好奇心强,但却没有辨别身边危险的能力,近几年异物取出多见的是各种食物和各种玩具的零部件。”

同时孙文武主任提醒:宝宝气管异物非常危险,一定要正确避免,如果异物已经进入气道,自行咳出的可能性很小,要即刻到医院处理。

(PICU 孙文武)

## 预防高血压 严冬正当时

冬季严寒,气温骤降,对高血压患者来说,血压相较于夏天更容易波动,因此,我们更应当重视对血压的控制与疾病的预防。

管理血压这样做:

1.按时测量血压,坚持服用降压药。建议高血压患者每日测量血压2次,早晚各1次,每次测3遍,取后2次血压的平均值。若平均血压超过135/85mmHg,或血压波动大,可电话联系主管医生调

整降压方案。若血压稳定,就坚持之前的方案,不要随意减药或停药,降压药长期服用,不会产生耐药。

2.保持健康的生活方式。在饮食方面,建议大家合理搭配膳食,尽量做到低盐、低脂,不吃咸菜、火腿等含盐量过高的食物,多吃蔬菜水果。同时,高血压患者要注意戒烟、限酒,吸烟和长期饮酒都会造成造成血压升高。在日常作息和运动方面,建议大家不要熬夜,养成早睡早起作息习惯,居家健身可选择太极拳、八段锦、广播体操等非剧烈运动。

3.注意防寒保暖,避免温差过大。在气温骤变,寒潮来袭时,建议有慢性疾病的中老年人注意防寒保暖,适当增添衣物,尽量不要频繁出门。冠心病患者不要骤然离开温暖的室内,应在楼梯口或门厅等处停留片刻,适应冷暖转换后,再进入寒冷的室外。

(心内二科 马金霞)



## 掏耳朵有讲究 这些注意事项要趁早了解

你还在每天掏耳朵上瘾?耳朵在生理上会产生耳垢,称之为耵聍。耵聍由皮肤的腺体分泌,排列在耳道的外半部分。耵聍通过捕获污垢和减缓细菌生长的方式来保护耳道。耵聍是耳朵的正常分泌物,正常情况下耵聍会随着张嘴、咀嚼等动作自行排出。

所以,平时生活中,我们并不需要经常掏耳朵。

外耳道如何清洁:

1.首先要确认鼓膜完整,鼓膜有穿孔的人是不能用清洗的方法清理耳朵。绝大多数人的鼓膜完好,穿孔的是极少数。是否有穿孔,医生一看即知。

2.日常淋浴时,可在莲蓬头下清洗耳

道,注意控制水温和水流速度。

3.洗完耳道后,尽量不要用棉签深入耳道里擦拭,这样容易造成外耳道皮肤破损,甚至继发感染。如觉耳道里水分迟迟不干,用吹风机对外耳道口吹一分钟即可(注意吹风机温度)。

4.不要自己盲目处理,少数人原本耳道里有大块耵聍,进水后耵聍会膨胀、或糊在鼓膜表面造成耳闷、耳堵。此时切忌自己去掏,应找专业医生处理。

5.外耳道耵聍对耳道皮肤是有保护作用,不用把外耳道清洗得一尘不染,一般1到2周清洗一次即可。

(耳鼻喉科二病区 李征)

## 天寒地滑 谨防老年人跌倒骨折

寒冷的冬天是老年人摔跤、骨折的高发期。青壮年人不小心踩在光滑结冰的雪地上可能只是轻微的扭伤,但一次摔倒就有可能让老人的健康水平在短时间内急转直下。因此,学会科学预防跌倒尤为重要。

老年人常见跌倒姿势:臀部后坐跌倒(容易引起脊柱压缩骨折)和侧躺跌倒(容易造成髌部骨折,严重者甚至会长期卧床并引起许多并发症)。

科学预防老年人跌倒:

1.做好健康防护,加强日常锻炼,定期测骨密度。建议在老年人经常活动的地方增加手扶护栏、增加室内亮度,加强陪护、浴室和地面做防滑处理、雨雪天尽

量不出门;增加日常锻炼,提高身体素质和反应能力;定期检测骨密度,积极预防和治疗老年人的骨质疏松症等。

2.如果发生骨折,要尽早到正规医院诊治。采用合理的治疗方案,可以尽量缩短因病卧床的时间,减少并发症发生率,提高患者生活质量。(骨一科 张印)



## 冬季易发脑卒中 这份口诀要记牢

日常生活中,许多人对脑卒中这种发病率高、死亡率高、致残率高的疾病并不了解,也没有太多预防意识。今天,就让我院神经内科的专家来为大家普及脑卒中相关知识,帮助我们更好地保护自己的心脑血管健康!

脑卒中是什么疾病?

脑卒中是一种急性脑血管病,俗称“中风”,是由于脑血管堵塞或破裂引起脑梗死或脑出血,从而导致的一种临床急症,是人类健康的杀手之一,在中国尤其是寒冷的北方发病率相当高。因此,了解相关脑卒中知识并预防就显得尤为重要!

对于普通大众,脑卒中的预防重在

防患于未然。具体说来,我们需要做到以下几点:

远离三高(高血压、高血脂、糖尿病)、戒烟戒酒、避免过度肥胖、适度锻炼身体、保持健康饮食、合理控制情绪等。

我们如何发现早期脑卒中?

简单口诀:中风120

1代表:看到1张不对称的脸;2代表:查两只手臂是否有单侧无力;0代表:聆听讲话是否清晰。

若您使用口诀,发现身体出现了以上异常症状,请及时拨打120急救电话,前往医院就诊。

(神经内三科 张三妮)

## 儿童感冒要重视 小心并发症找上门

急性上呼吸道感染是鼻腔、咽或喉部急性炎症的总称,俗称“感冒”。该病是儿童时期最常见的急性感染性疾病,主要通过空气中飞沫传播。

年龄大些的孩子大多症状较轻,以局部症状为主,主要表现为鼻咽部症状,如:鼻塞、流涕、喷嚏、干咳、咽痒、咽痛等,多于3~4天内自然痊愈。若孩子病情较重,则会有发热、头疼、全身不适等症状,还有可能引起支气管炎、中耳炎、肺炎等并发症。婴儿病情大多较重,起病急,多有高热,体温可高达39~40℃,常持续2~3天至1周左右,伴有

呕吐、腹泻、烦躁不安,甚至高热惊厥。

关于感冒的预防:

(1)儿童居室应选择宽敞、整洁、采光好的房间。室内应采取湿式清扫,经常开窗通气。

(2)合理喂养,营养均衡。婴儿提倡母乳喂养,及时添加辅食,保证摄入足量的蛋白质及维生素。

(3)多进行户外运动,平时积极锻炼,多晒太阳,提升自身免疫力。

(4)感冒高发季节,避免带孩子去人多拥挤、空气不流通的公共场所。体弱的儿童,建议注射流感疫苗增加其对病毒的抵抗力。

(PICU 韩虹)

在寒冷的冬天,儿科却多发特殊的“冬季中暑”,前来就诊的宝宝有的脸色先红后白、呼吸急促、怎么安抚都哭闹不止,有的反应迟钝、眼窝凹陷、口唇发青、呼吸无力。我院新生儿重症监护科周曼丽医师提醒,这种情况,可能是发生了捂热综合征,家长一定要重视。

捂热综合征,又称“婴儿蒙被缺氧综合征”,是由于过度保暖,捂闷过久引起婴儿缺氧、高热、大汗、脱水、抽搐昏迷,甚至呼吸、循环衰竭的一种冬季常见急症。常发生于寒冷季节、缺乏婴儿护理知识的家庭。

怎样预防和护理

1.及时加减衣服。如果宝宝小脸发红、多汗,容易烦躁,说明衣服穿多了,该给宝宝减衣服了;相反,如果宝宝脸

色发白、手脚发凉、缩成一团,甚至开始发抖,说明衣服穿少了,该给宝宝加衣服。

2.后脖颈判断。如果后脖颈摸起来温热,说明衣服穿得合适;后脖颈发凉,说明衣服穿少了;后颈出汗,说明穿得多,家长就要减掉一两件衣服。

3.重局部,轻全身。小手容易冷的宝宝,戴个手套再出门;容易咳嗽的宝宝,加条围巾可以更好地保护呼吸道。外出遛娃的时候,可以多备一件衣服来随机应变。

4.当宝宝出现体温过高等情况,立即打开包被、脱去多余衣物,使宝宝脱离高温环境,喝温开水,并观察宝宝情况。

5.宝宝活动后,要为宝宝及时擦汗,换上干爽内衣,减少感冒风险。

(NICU 周曼丽)

宝宝冬日里的温暖「隐患」  
捂热综合征